

# Erfahrungsbericht

Erasmus Studienaufenthalt 2008/2009

Life Sciences for Health (LSH)

## Universiteit Leiden, The Netherlands

Kristina Ludigs

Molecular Biosciences, Cancer Biology, 9. Semester

01.01.09 – 31.03.09



### Wohnen

Die Vorbereitung für meinen Aufenthalt in Leiden bestand hauptsächlich aus Wohnungssuche. Ich habe sehr früh damit begonnen (August für Januar), online nach einer WG zu suchen, da es um den Wohnungsmarkt für Studenten in Leiden ähnlich steht wie um den in Heidelberg, nämlich schlecht. Über [www.stichtingroofs.nl](http://www.stichtingroofs.nl) hatte ich dann ziemlich schnell Glück und habe ein Zimmer in einem netten Haus mit acht niederländischen Mitbewohnern gefunden. Mit diesen bin ich super ausgekommen und ich habe auch eine Menge mit ihnen unternommen. Zum Beispiel haben wir ungefähr viermal die Woche zusammen gekocht. Wie ich später erfahren habe, war ich mit meinen 320 € (inklusive aller NK) auch wirklich glücklich dabei, da viele meiner Bekannten wesentlich mehr bezahlen mussten (bis zu 500 €). Sonst habe ich in Leiden auch einige der Studentenwohnheime gesehen, die zum Teil auch sehr schön, aber preislich noch weit über meinem Zimmer lagen. Deshalb würde ich allen raten, sich möglichst früh und privat, d.h. nicht über die Studentenwohnheimvermittlung, um ein Zimmer in Leiden zu kümmern.

## Sprache

Niederländisch konnte ich leider gar nicht, bevor ich nach Leiden gezogen bin. Ich habe mich da auf andere Erfahrungsberichte verlassen, die gute Englischkenntnisse der Niederländer versprochen. Und so war es auch. Zur Sicherheit hatte ich mir dann zwar schon ein kleines Wörterbuch gekauft, was ich aber selten benutzt habe. Ich muss allerdings sagen, dass man auch mit Deutsch sehr weit kommt, da ich ohne irgendwelche niederländischen Kenntnisse viel verstanden habe und viele Holländer auch gut Deutsch reden. In meinen nur drei Monaten in den Niederlanden habe ich aber dennoch einiges gelernt und ich denke, dass man auch ohne Niederländisch-Kenntnisse sehr gut zurechtkommt.

## Universitärer Alltag

Da ich in meiner Zeit in Leiden ein Forschungspraktikum am dortigen *Leiden University Medical Center* (LUMC) absolvieren wollte, habe ich mich bei der *International Office* der Universität Leiden gemeldet (<http://ee.leidenuniv.nl/international-office>) und nachgefragt, wie ich weiter vorgehen soll. Von dort wurde ich dann zur *International Office* des LUMC weitergeleitet ([intoff@lumc.nl](mailto:intoff@lumc.nl), [DOO-internationalisering@lumc.nl](mailto:DOO-internationalisering@lumc.nl)), welche die Praktika im Haus zentral vergibt. Die Mitarbeiterinnen dort waren wirklich sehr nett und haben sogar ein kleines Willkommenspaket vorbereitet. Für das Praktikum wird man aufgefordert, fünf Präferenzen von Forschungsguppen anzugeben, in denen man arbeiten möchte. Letztendlich bin ich dann in der Abteilung Tumormimmunologie gelandet und war sehr zufrieden damit. Die Gruppe hat mich sehr nett aufgenommen und ich wurde sehr gut durch meinen Supervisor betreut.

An die Essens- und Trinkgewohnheiten der Niederländer muss man sich allerdings gewöhnen. So wurde sogar mittags in der Kantine nur belegte Brote und Milch aus Plastikbecher gegessen bzw. getrunken. Und man trinkt in den Niederlanden überraschend viel Tee und Kaffee.



Durch mein Forschungspraktikum sah mein Alltag eigentlich jeden Tag relativ gleich aus. Dennoch war das Praktikum sehr lehrreich und abwechslungsreich, unterscheidet sich

allerdings nicht allzu sehr von einem Laborpraktikum in Deutschland. Ich war jeden Tag von 9 Uhr bis ca. 17.30 Uhr im Labor, manchmal aber auch viel länger. Unter Umständen musste ich auch mal Samstag ins Labor, um gewisse Versuche zu starten.

### **Kulturelles/Freizeit**

Da das niederländische Semester erst Anfang Februar beginnt, waren die *Introduction Days* der Universität Leiden Ende Januar. Tagsüber konnte ich durch mein Praktikum leider nicht teilnehmen, dafür aber an der abends angebotenen Kneipentour und einer für die internationalen Studenten organisierten Party. Hier möchte ich das *International Student Network* (ISN) nennen, die eine Menge an Events, Feiern, Ausflügen, etc. organisierten und auch ein eigenes Mentorensystem haben (<http://www.isn-leiden.nl>, siehe auch facebook.com). Hier kann sich jeder internationale Student anmelden und ihm wird ein eigener Mentor zugeteilt, der einem den Start in Leiden erleichtern soll. So wird zum Beispiel auch die Abholung vom Flughafen angeboten. Ich selbst bin Anfang Januar mit meinen Eltern per Auto angereist, da ich mein Fahrrad aus Deutschland mitgenommen habe. Auf das kann man nämlich in Leiden absolut nicht verzichten! Dazu sollte man ein gutes Fahrradschloss und Regenhose und -jacke besitzen, da die ersten Monate des Jahres sehr regnerisch sind!

Da Leiden eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel hat, habe ich in meiner Zeit in Leiden an den Wochenenden eine Menge unternommen. Ich war einige Male in Amsterdam (mit dem Zug in 33min, s. [www.ns.nl](http://www.ns.nl)) und in Den Haag (12min). Des Weiteren habe ich aber auch Ausflüge nach Volendam, Utrecht, Delft und Katwijk gemacht, die alle sehr zu empfehlen sind. Da ich selbst und auch sonst keiner ein Auto hatte, ist man auf sein Fahrrad oder auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. So, hat die niederländische Bahn sehr gut an mir verdient. Für längere Aufenthalte würde ich den *Off-peak Discount Pass* (Voordeelurenabonnement) empfehlen. Hier bekommt man 40% Rabatt auf allen Strecken (wochentags ab 9 Uhr, Wochenende ganztägig).

### **Fazit**

Zusammenfassend kann ich einen Auslandsaufenthalt an der Universität Leiden ohne Wenn und Aber nur empfehlen. Auch das Praktikum am LUMC hat mir gut gefallen. Natürlich kommt es besonders auch auf die Wohnsituation und die Bekanntschaften an, die man im Ausland macht. In Leiden wird genau das den internationalen Studenten aber durch die Studentenorganisationen und Betreuer sehr leicht gemacht.

**Veel plezier in Leiden!**